旨味たっぷりあさりのリゾット

中華粥・鶏のささみ添え

ホクホクおいものおかゆ

枝豆のポタージュ

かぼちゃのポタージュ

さつまいもとにんじんのポタージュ

ほぐし鮭のおかゆ

いろいろ野菜のポタージュ

具だくさんミネストローネ

小松菜と果物のグリーンジュース

あさりのチャウダースープ

野菜ごろごろコンソメスープ

KSM-1000

にんじんとトマトのジュース

ブルーベリーのヨーグルトドリンク

もくじ

□スープ

□ポタージュスープ

□おかゆ

□ミキサーメニュー

・大さじ 1=15mℓ、小さじ 1=5mℓ（1mℓ＝1cc）
・卵の大きさは M サイズです。

おいしく作るためのポイント

本書のスープやおかゆは、だし汁やブイヨンを取らずに、市販のスープの素をベースに作ります。

□スープ・おかゆの作り方

①容器にカットした材料（A）を投入します。

②フタをして、レシピに記載されたキーを押します。

③約 30 分後、終了音がなり、ランプが消灯します。

④ゆっくりとフタを開け、材料（B）を加えてください。

□ジュースの作り方

①カットした材料を、やわらかい物から順に投入します。

②フタをして操作部スイッチを、レシピに記載されている時間、低速または高速に回します。

ミキサー
高速 30 秒

③スイッチを切り、ゆっくりとフタを開けます。

●運転中の、容器セット取り外し・フタの開閉はやけどのおそれがあり、大変危険です。

万一、容器セットの取り外し・フタの開閉を行った場合は、安全装置がはたらき運転を一時停止します。
自動調理キーが 1 箇所点滅している場合は、容器・フタを戻して、点滅しているキーを押すと調理を再開することができます。
ただし、容器セットを取り外した場合のみ、温度センサーが感知し、ブザー音と共に全点滅に変わることがあります。
この場合、調理は再開できません。（取扱説明書 P12「このような表示が出たときは」参照してください。）

●運転中、点灯しているキーを長押しすると、調理を停止します。（停止した場合、調理は再開できません。）

□スープの分量について

本レシピは 4 人分（約 800㎖）です。
2 ～ 3 人分の場合は材料の 60 ～ 80％を目安にしてください。このとき水は、必ず 300㎖以上入れてください。

□おかゆの分量について

本レシピはお茶碗 3 ～ 4 杯分です。
吹きこぼれのおそれがありますので、
必ず、レシピに記載された分量で調理してください。

スープ

野菜ごろごろコンソメスープ

やさいの旨みたっぷり。シンプルで優しい味わいのスープ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	じゃがいも	100g	皮をむいて 2cm 角切り
	にんじん	50g	皮をむいて 1cm 角切り
	キャベツ	100g	2cm 角切り
	玉ねぎ	50g	皮をむいて 2cm 角切り
	ウインナー	30g	1cm 幅に切る
	水	450㎖	
	洋風スープの素	小さじ 2	
B	塩コショウ	少々	
	パセリ	適量	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　62 kcal

栄養素	量	栄養素	量
たんぱく質	2.1 g	ビタミン A	92 μg
脂質	2.3 g	ビタミン B_1	0.06 mg
炭水化物	8.9 g	ビタミン B_2	0.04 mg
ナトリウム	373 mg	葉酸	32 μg
（食塩相当量	1.0 g ）	ビタミン C	22 mg
カルシウム	21 mg	コレステロール	4 mg
鉄	0.4 mg	食物繊維	1.4 g

スープ

根菜たっぷりおみそ汁

根菜がたくさんとれる、ほっとする味のお味噌汁。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	大根	150g	皮をむいて 2cm 角切り
A	にんじん	100g	皮をむいて 1cm 角切り
A	ごぼう	100g	1cm 角切り
A	水	450㎖	
A	和風だしの素	小さじ 1	
B	味噌	大さじ 2	
B	ねぎ	適量	

※ B は、出来上がり後に加えてください。
※味噌は小さ目の容器にいれて、出来上がったスープで溶きのばします。これを戻し入れ、優しくかきまぜてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　52 kcal

栄養素	量	栄養素	量
たんぱく質	2.1 g	ビタミン A	175 μg
脂質	0.7 g	ビタミン B_1	0.03 mg
炭水化物	10.1 g	ビタミン B_2	0.03 mg
ナトリウム	578 mg	葉酸	45 μg
（食塩相当量	1.5 g）	ビタミン C	7 mg
カルシウム	38 mg	コレステロール	0 mg
鉄	0.7 mg	食物繊維	3.1 g

スープ

小松菜としめじのおすまし

さっぱりした上品なあじわい。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	小松菜	80g	5cm 幅に切る
	しめじ	30g	石づきをとる
	水	600mℓ	
	和風だしの素	小さじ 1	
B	酒	大さじ 1	
	塩	少々	
	薄口しょうゆ	大さじ 1	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　12 kcal

たんぱく質	1.0 g	ビタミン A	52 μg
脂質	0.1 g	ビタミン B_1	0.03 mg
炭水化物	1.6 g	ビタミン B_2	0.04 mg
ナトリウム	465 mg	葉酸	26 μg
（食塩相当量	1.2 g ）	ビタミン C	8 mg
カルシウム	36 mg	コレステロール	0 mg
鉄	0.7 mg	食物繊維	0.7 g

スープ　キムチとニラの韓国風スープ

手軽で簡単な韓国風スープ。

26 kcal（1 人分）

≪ 材料（4人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	白菜キムチ………	50g	
	ニラ………………	50g	5cm 幅に切る
	大根………………	100g	短冊切り
	にんじん…………	50g	短冊切り
	水…………………	550mℓ	
	中華風スープの素…	小さじ 2	
B	コチュジャン……	小さじ 2	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

スープ　まろやかカレースープ

まろやかな、さらっとしたカレー味のスープ。

139 kcal（1 人分）

≪ 材料（4人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	じゃがいも………	100g	皮をむいて 2cm 角切り
	にんじん…………	100g	皮をむいて 1cm 角切り
	玉ねぎ……………	150g	皮をむいて 2cm 角切り
	ウインナー………	50g	1cm 幅に切る
	水…………………	400mℓ	
	カレールー………	2 片	
B	ソース……………	大さじ 1	

※ルーは底に入れると焦げ付く恐れがあります。
　カットした材料の上に置くように投入してください。
※ B は、出来上がり後に加えてください。

四川風さっぱり酸辣湯

お酢の酸味でさっぱりとしたスープ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	エリンギ…………	80g	細切り
A	にんじん…………	60g	皮をむいて細切り
A	ゆでたけのこ……	50g	細切り
A	水……………………	600mℓ	
A	中華風スープの素…	小さじ 2	
B	塩こしょう………	少々	
B	酢……………………	小さじ 2	
B	しょうゆ…………	大さじ 1	
B	豆腐………………	100g	1cm 角切り
B	ラー油……………	お好み	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫

39 kcal

たんぱく質	3.3	g	ビタミン A	102	μg
脂質	1.3	g	ビタミン B_1	0.07	mg
炭水化物	4.8	g	ビタミン B_2	0.10	mg
ナトリウム	558	mg	葉酸	32	μg
（食塩相当量	1.4	g ）	ビタミン C	2	mg
カルシウム	38	mg	コレステロール	0	mg
鉄	0.5	mg	食物繊維	1.8	g

スープ

セロリとトマトのジンジャースープ

生姜のきいた、ヘルシースープ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	プチトマト………	100g	ヘタを取り半分に切る
	セロリ……………	100g	筋を取って 1cm 幅に切る
	えのき……………	30g	石づきをとって 5cm 幅に切る
	おろししょうが…	小さじ 2	
	水…………………	550㎖	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	塩コショウ………	少々	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　17 kcal

栄養素	量	単位	栄養素	量	単位
たんぱく質	0.9	g	ビタミン A	21	μg
脂質	0.2	g	ビタミン B_1	0.05	mg
炭水化物	3.9	g	ビタミン B_2	0.03	mg
ナトリウム	291	mg	葉酸	22	μg
（食塩相当量	0.7	g ）	ビタミン C	10	mg
カルシウム	13	mg	コレステロール	0	mg
鉄	0.2	mg	食物繊維	1.1	g

スープ

具だくさんミネストローネ

トマト缶を使ったイタリア風野菜スープ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	じゃがいも	70g	皮をむいて 2cm 角切り
	玉ねぎ	100g	皮をむいて 2cm 角切り
	ベーコン	30g	1cm 幅に切る
	トマト缶	200g	カットタイプのもの
	水	400㎖	
	洋風スープの素	小さじ 2	
B	塩コショウ	少々	
	パセリ	適量	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　67 kcal

栄養素	量	栄養素	量
たんぱく質	2.1 g	ビタミン A	30 μg
脂質	3.2 g	ビタミン B_1	0.10 mg
炭水化物	8.2 g	ビタミン B_2	0.04 mg
ナトリウム	509 mg	葉酸	21 μg
（食塩相当量	1.3 g ）	ビタミン C	17 mg
カルシウム	14 mg	コレステロール	4 mg
鉄	0.5 mg	食物繊維	1.4 g

スープ

あさりのチャウダースープ

あさりの旨みたっぷりのシーフードスープ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	じゃがいも………	100g	皮をむいて 2cm 角切り
	キャベツ…………	80g	2cm 角切り
	玉ねぎ……………	100g	皮をむいて 2cm 角切り
	あさりむきみ（ゆで）…	50g	
	水…………………	450mℓ	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	塩コショウ………	少々	
	生クリーム………	30mℓ	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

83 kcal

≪ 1 人分の栄養価 ≫

たんぱく質	3.7	g	ビタミン A	31	μg
脂質	3.8	g	ビタミン B_1	0.04	mg
炭水化物	8.7	g	ビタミン B_2	0.04	mg
ナトリウム	335	mg	葉酸	26	μg
（食塩相当量	0.9	g ）	ビタミン C	19	mg
カルシウム	33	mg	コレステロール	20	mg
鉄	5.0	mg	食物繊維	1.1	g

かぼちゃのポタージュ

裏ごししないのに、なめらかな舌触り。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	かぼちゃ	350g	皮をむいて 2cm 角切り
	玉ねぎ	50g	皮をむいて 2cm 角切り
	水	400mℓ	
	洋風スープの素	小さじ 2	
B	塩	少々	
	生クリーム	30mℓ	
	パセリ	適量	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　121 kcal

たんぱく質	2.1	g	ビタミン A	324	μg
脂質	3.7	g	ビタミン B_1	0.06	mg
炭水化物	20.1	g	ビタミン B_2	0.09	mg
ナトリウム	317	mg	葉酸	41	μg
（食塩相当量	0.8	g ）	ビタミン C	40	mg
カルシウム	24	mg	コレステロール	9	mg
鉄	0.6	mg	食物繊維	3.3	g

アスパラのポタージュ

ほんのり香るアスパラがおいしいスープ。

75 kcal
（1 人分）

≪ 材料（4 人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	アスパラ…………	200g	2cm 幅に切る
	玉ねぎ……………	100g	皮をむいて 2cm 角切り
	じゃがいも………	100g	皮をむいて 2cm 角切り
	水…………………	400㎖	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	塩コショウ………	少々	
	生クリーム………	30㎖	

※ B は、出来上がり後に加えてください。
※アスパラの皮やハカマが硬いときは、ピーラーで薄くむいてください。

ポタージュ

にんじんのポタージュ

にんじんの甘さを味わえるスープ。

90 kcal
（1 人分）

≪ 材料（4 人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	にんじん…………	200g	皮をむいて 2cm 角切り
	玉ねぎ……………	100g	皮をむいて 2cm 角切り
	じゃがいも………	100g	皮をむいて 2cm 角切り
	水…………………	400㎖	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	塩…………………	少々	
	生クリーム………	30㎖	
	クラッカー………	適量	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

スイートコーンのクリームスープ

お子様がよろこぶ、甘くて濃厚なスープ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	備考
A	コーン缶…………	250g	つぶ状のもの
	玉ねぎ……………	150g	皮をむいて 2cm 角切り
	水…………………	400mℓ	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	塩…………………	少々	
	生クリーム………	30mℓ	
	クルトン…………	適量	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※コーン缶はつぶ状のものを使用し、クリームタイプは使用しないでください。

105 kcal

≪ 1 人分の栄養価 ≫

たんぱく質	2.2 g	ビタミン A	32 μg
脂質	3.8 g	ビタミン B_1	0.03 mg
炭水化物	16.1 g	ビタミン B_2	0.04 mg
ナトリウム	452 mg	葉酸	18 μg
（食塩相当量	1.1 g ）	ビタミン C	4 mg
カルシウム	14 mg	コレステロール	9 mg
鉄	0.4 mg	食物繊維	2.7 g

ブロッコリーのポタージュ

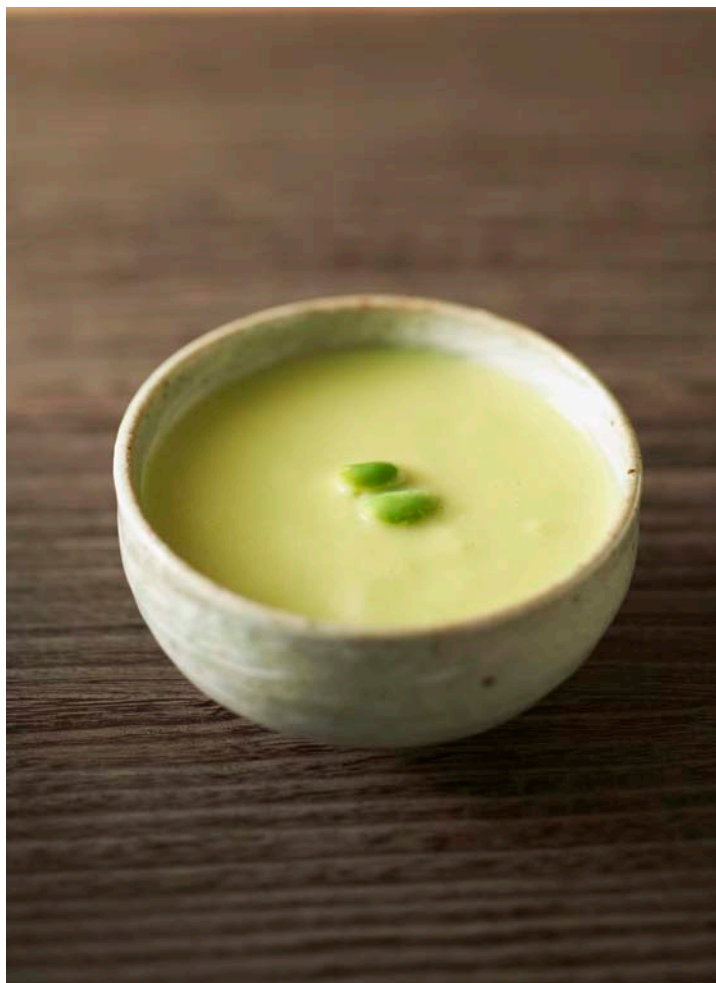
きれいな緑色で、少し残ったツブツブ感もおいしい。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	ブロッコリー……	150g	2cm 角切り
	玉ねぎ……………	200g	皮をむいて 2cm 角切り
	水…………………	400㎖	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	塩…………………	少々	
	生クリーム………	30㎖	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　67 kcal

栄養素	量	栄養素	量
たんぱく質	2.4 g	ビタミン A	54 μg
脂質	3.7 g	ビタミン B_1	0.07 mg
炭水化物	7.2 g	ビタミン B_2	0.10 mg
ナトリウム	324 mg	葉酸	87 μg
（食塩相当量	0.9 g ）	ビタミン C	49 mg
カルシウム	30 mg	コレステロール	10 mg
鉄	0.5 mg	食物繊維	2.5 g

枝豆のポタージュ

牛乳や生クリームを加えなくても、なめらかで濃厚なスープ。

≪ 材料（4人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	枝豆……………………	200g	下ゆでし、さやから出す
	玉ねぎ……………	200g	皮をむいて 2cm 角切り
	水……………………	400mℓ	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	塩……………………	少々	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫

89 kcal

たんぱく質	6.4	g	ビタミン A	12	μg
脂質	3.2	g	ビタミン B_1	0.14	mg
炭水化物	9.5	g	ビタミン B_2	0.08	mg
ナトリウム	316	mg	葉酸	138	μg
（食塩相当量	0.8	g ）	ビタミン C	12	mg
カルシウム	49	mg	コレステロール	1	mg
鉄	1.4	mg	食物繊維	3.1	g

さつまいもとにんじんのポタージュ

にんじんが苦手なお子様にも、さつまいもの甘みで飲みやすい。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	さつまいも………	120g	皮をむいて 2cm 角切り
	にんじん…………	80g	皮をむいて 2cm 角切り
	玉ねぎ……………	150g	皮をむいて 2cm 角切り
	水…………………	420㎖	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	塩コショウ………	少々	
	生クリーム………	30㎖	
	黒ゴマ……………	適量	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　100 kcal

栄養素	量	栄養素	量
たんぱく質	1.2 g	ビタミン A	166 μg
脂質	3.8 g	ビタミン B₁	0.05 mg
炭水化物	15.5 g	ビタミン B₂	0.03 mg
ナトリウム	322 mg	葉酸	26 μg
（食塩相当量	0.8 g）	ビタミン C	13 mg
カルシウム	36 mg	コレステロール	9 mg
鉄	0.4 mg	食物繊維	1.9 g

ポタージュ

ほっこり栗のポタージュ

まろやかで甘いスープ。おやつにもおすすめ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	備考
A	むき甘栗…………	200g	
	玉ねぎ……………	200g	皮をむいて 2cm 角切り
	水…………………	400mℓ	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	牛乳………………	100mℓ	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　150 kcal

栄養素	量	単位	栄養素	量	単位
たんぱく質	3.9	g	ビタミン A	13	μg
脂質	1.5	g	ビタミン B_1	0.13	mg
炭水化物	30.5	g	ビタミン B_2	0.14	mg
ナトリウム	267	mg	葉酸	59	μg
（食塩相当量	0.7	g ）	ビタミン C	5	mg
カルシウム	53	mg	コレステロール	4	mg
鉄	1.1	mg	食物繊維	5.1	g

いろいろ野菜のポタージュ

栄養満点。飲みやすい野菜のポタージュスープ。

≪ 材料（4人分）≫　調理時間 約30分

	材料	分量	下ごしらえ
A	じゃがいも………	100g	皮をむいて2cm角切り
	にんじん…………	100g	皮をむいて2cm角切り
	ブロッコリー……	100g	2cm角切り
	玉ねぎ……………	100g	皮をむいて2cm角切り
	水…………………	400mℓ	
	洋風スープの素…	小さじ2	
B	塩…………………	少々	
	生クリーム………	30mℓ	

※Bは、出来上がり後に加えてください。

≪1人分の栄養価≫　82 kcal

たんぱく質	2.1 g	ビタミンA	216 μg
脂質	3.7 g	ビタミンB_1	0.08 mg
炭水化物	11.0 g	ビタミンB_2	0.08 mg
ナトリウム	328 mg	葉酸	68 μg
（食塩相当量	0.8 g）	ビタミンC	42 mg
カルシウム	27 mg	コレステロール	9 mg
鉄	0.5 mg	食物繊維	2.5 g

コーンとたまごの中華風スープ

溶き卵がふんわりやさしい中華風スープ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	備考
A	コーン缶…………	250g	つぶ状のもの
	水……………………	550mℓ	
	中華風スープの素…	小さじ 2	
B	溶き卵……………	卵 1 個分	
	塩コショウ………	少々	
	パセリ……………	適量	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※コーン缶はつぶ状のものを使用し、クリームタイプは使用しないでください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　73 kcal

栄養素	量	単位	栄養素	量	単位
たんぱく質	3.0	g	ビタミン A	28	μg
脂質	1.6	g	ビタミン B_1	0.03	mg
炭水化物	11.6	g	ビタミン B_2	0.08	mg
ナトリウム	442	mg	葉酸	19	μg
（食塩相当量	1.1	g ）	ビタミン C	2	mg
カルシウム	11	mg	コレステロール	53	mg
鉄	0.6	mg	食物繊維	2.1	g

ポタージュ

大根の和風ポタージュ

和食に合う、やさしい味わいの和風スープ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	大根	230g	皮をむいて 2cm 角切り
	長ねぎ	80g	2cm 角切り
	じゃがいも	80g	皮をむいて 2cm 角切り
	水	400mℓ	
	和風だしの素	小さじ 1	
B	味噌	小さじ 2	
	牛乳	50mℓ	
	あさつき	適量	

※ B は、出来上がり後に加えてください。
※味噌は小さ目の容器にいれて、出来上がったスープで溶きのばします。これを戻し入れ、優しくかきまぜてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　48 kcal

たんぱく質	1.7	g	ビタミン A	11	μg
脂質	0.8	g	ビタミン B1	0.05	mg
炭水化物	9.0	g	ビタミン B2	0.05	mg
ナトリウム	283	mg	葉酸	41	μg
（食塩相当量	0.7	g ）	ビタミン C	18	mg
カルシウム	41	mg	コレステロール	2	mg
鉄	0.4	mg	食物繊維	1.7	g

パプリカの豆乳ポタージュ

豆乳で美味しい、色鮮やかなスープ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	パプリカ…………	250g	種・ヘタを取り除き 2cm 角切り
	玉ねぎ……………	150g	皮をむいて 2cm 角切り
	水…………………	400㎖	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	塩…………………	少々	
	ブラックペッパー…	適量	
	豆乳………………	50㎖	

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　42 kcal

栄養素	量	単位	栄養素	量	単位
たんぱく質	1.6	g	ビタミン A	55	μg
脂質	0.5	g	ビタミン B_1	0.05	mg
炭水化物	8.8	g	ビタミン B_2	0.09	mg
ナトリウム	315	mg	葉酸	52	μg
（食塩相当量	0.8	g ）	ビタミン C	109	mg
カルシウム	15	mg	コレステロール	0	mg
鉄	0.5	mg	食物繊維	1.6	g

じゃがいものビシソワーズ

冷やして頂くのが定番のじゃがいものクリームスープ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	下ごしらえ
A	じゃがいも………	250g	皮をむいて 2cm 角切り
	玉ねぎ……………	100g	皮をむいて 2cm 角切り
	水……………………	450㎖	
	洋風スープの素…	小さじ 2	
B	塩…………………	少々	
	生クリーム………	30㎖	
	パセリ……………	適量	

※ B は、出来上がり後に加えてください。
※冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　93 kcal

たんぱく質	1.6	g	ビタミン A	35	μg
脂質	3.5	g	ビタミン B_1	0.07	mg
炭水化物	14.1	g	ビタミン B_2	0.03	mg
ナトリウム	317	mg	葉酸	20	μg
(食塩相当量	0.8	g)	ビタミン C	25	mg
カルシウム	1 5	mg	コレステロール	9	mg
鉄	0.4	mg	食物繊維	1.3	g

おかゆ

やさしいシンプル白粥

シンプルなおかゆは様々なシーンで活躍します。

≪ 材料（4人分）≫　調理時間 約30分

A	米	120g
	水	600㎖

B	塩	少々
	梅干し	お好み

※よく研いだお米を、約1時間（夏場は約40分）水に浸してください。浸した水は捨ててください。

※水に浸す時間が短いと、お米の芯が残る場合があります。

※Bは、出来上がり後に加えてください。

≪ 1人分の栄養価 ≫　116 kcal

たんぱく質	2.0 g	ビタミンA	0 μg
脂質	0.3 g	ビタミンB_1	0.02 mg
炭水化物	25.2 g	ビタミンB_2	0.01 mg
ナトリウム	359 mg	葉酸	4 μg
（食塩相当量	0.9 g）	ビタミンC	0 mg
カルシウム	4 mg	コレステロール	0 mg
鉄	0.5 mg	食物繊維	0.4 g

おかゆ

ふんわりたまご粥

たまごがふんわり。お好みのだしを使っておじや風にも。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量
A	米	120g
A	水	600㎖
B	溶き卵	卵１個分
B	青ねぎ	適量

※よく研いだお米を、約１時間（夏場は約 40 分）水に浸してください。浸した水は捨ててください。

※水に浸す時間が短いと、お米の芯が残る場合があります。

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪１人分の栄養価 ≫　127 kcal

栄養素	量	栄養素	量
たんぱく質	3.4 g	ビタミン A	23 μg
脂質	1.6 g	ビタミン B_1	0.03 mg
炭水化物	23.4 g	ビタミン B_2	0.06 mg
ナトリウム	18 mg	葉酸	12 μg
（食塩相当量	0.1 g ）	ビタミン C	1 mg
カルシウム	10 mg	コレステロール	53 mg
鉄	0.5 mg	食物繊維	0.2 g

おかゆ

ほぐし鮭のおかゆ

鮭の旨みがしみた、色鮮やかな簡単おかゆ。

≪ 材料（4人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量
A	米	120g
	鮭ほぐし身	50g
	水	550mℓ
B	三つ葉	お好み

※よく研いだお米を、約 1 時間（夏場は約 40 分）水に浸してください。浸した水は捨ててください。

※水に浸す時間が短いと、お米の芯が残る場合があります。

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　130 kcal

栄養素	値	単位	栄養素	値	単位
たんぱく質	5.5	g	ビタミン A	11	μg
脂質	1.0	g	ビタミン B_1	0.05	mg
炭水化物	23.4	g	ビタミン B_2	0.05	mg
ナトリウム	10	mg	葉酸	9	μg
（食塩相当量	0	g ）	ビタミン C	1	mg
カルシウム	6	mg	コレステロール	10	mg
鉄	0.4	mg	食物繊維	0.3	g

おかゆ

ホクホクおいものおかゆ

ほのかな甘みが懐かしい味わい。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量	
A	米	120g	
	さつまいも	80g	皮をむいて 1cm 角切り
	水	550mℓ	
B	黒ゴマ	適量	

※よく研いだお米を、約 1 時間（夏場は約 40 分）水に浸してください。浸した水は捨ててください。

※水に浸す時間が短いと、お米の芯が残る場合があります。

※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　136 kcal

たんぱく質	2.1	g	ビタミン A	0	μg
脂質	0.6	g	ビタミン B_1	0.04	mg
炭水化物	29.5	g	ビタミン B_2	0.02	mg
ナトリウム	1	mg	葉酸	14	μg
（食塩相当量	0	g ）	ビタミン C	6	mg
カルシウム	16	mg	コレステロール	0	mg
鉄	0.4	mg	食物繊維	0.7	g

おかゆ

中華粥・鶏のささみ添え

トッピングの鶏ささみでボリュームアップ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

A
- 米…………………… 120g
- 水…………………… 600㎖
- 中華風スープの素… 小さじ 2

B
- 鶏ささみ… お好み
- 白髪ねぎ… お好み
- ごま油…… お好み

※よく研いだお米を、約 1 時間（夏場は約 40 分）水に浸してください。
浸した水は捨ててください。
※水に浸す時間が短いと、お米の芯が残る場合があります。
※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪鶏ささみ調理方法≫

①耐熱皿にささみ 1 本・酒大さじ 1・おろし生姜小さじ 2 を入れます。

②ふんわりとラップをかけて、約 2 分加熱します。ささ身に火が通ったら取り出します。

③フォーク等を使ってささみを細かくほぐします。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　138 kcal

たんぱく質	4.4 g	ビタミン A	1 μg
脂質	1.4 g	ビタミン B_1	0.03 mg
炭水化物	24.6 g	ビタミン B_2	0.02 mg
ナトリウム	240 mg	葉酸	10 μg
（食塩相当量	0.6 g ）	ビタミン C	1 mg
カルシウム	6 mg	コレステロール	5 mg
鉄	0.3 mg	食物繊維	0.4 g

クッパ風のピリ辛おかゆ

スープとご飯を一緒に味わう韓国風おかゆ。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量
A	米	120g
	水	600㎖
	中華風スープの素	小さじ 2
B	溶き卵	卵 1 個分
	乾燥わかめ	少々
	コチュジャン	小さじ 2
	塩コショウ	少々
	ごま油	お好み
	キムチ、ごま	お好み

※よく研いだお米を、約 1 時間(夏場は約 40 分)水に浸してください。
浸した水は捨ててください。
※水に浸す時間が短いと、お米の芯が残る場合があります。
※ B は、出来上がり後に加えてください。

153 kcal

≪ 1 人分の栄養価 ≫

栄養素	量	単位	栄養素	量	単位
たんぱく質	4.3	g	ビタミン A	34	μg
脂質	3.0	g	ビタミン B1	0.05	mg
炭水化物	26.9	g	ビタミン B2	0.09	mg
ナトリウム	637	mg	葉酸	23	μg
(食塩相当量	1.6	g)	ビタミン C	3	mg
カルシウム	34	mg	コレステロール	53	mg
鉄	0.6	mg	食物繊維	1.1	g

おかゆ

旨味たっぷりあさりのリゾット

お米があさりの旨みを吸った、シーフードリゾット。

≪ 材料（４人分）≫　調理時間 約 30 分

	材料	分量
A	米……………………	120g
	あさりむきみ（ゆで）…	50g
	水……………………	550mℓ
	洋風スープの素…	小さじ 2
B	塩コショウ………	少々
	とろけるチーズ…	30g
	水菜………………	適量

※よく研いだお米を、約 1 時間（夏場は約 40 分）水に浸してください。
浸した水は捨ててください。
※水に浸す時間が短いと、お米の芯が残る場合があります。
※ B は、出来上がり後に加えてください。

≪ 1 人分の栄養価 ≫　151 kcal

たんぱく質	6.3 g	ビタミン A	26 μg
脂質	2.6 g	ビタミン B1	0.02 mg
炭水化物	24.4 g	ビタミン B2	0.06 mg
ナトリウム	417 mg	葉酸	14 μg
（食塩相当量	1.1 g ）	ビタミン C	3 mg
カルシウム	77 mg	コレステロール	17 mg
鉄	5.1 mg	食物繊維	0.3 g

ミキサー 高速１分

トマトたっぷり冷製ガスパチョ

トマトベースのスペイン風冷製スープ。

33 kcal（1 人分）

≪ 材料（2 人分）≫

トマト………………	250g	2cm 角切り
パプリカ……………	40g	種・ヘタを取り除き 2cm 角切り
きゅうり……………	30g	
水……………………	100mℓ	
レモン果汁…………	小さじ 1	
塩コショウ…………	少々	
タバスコ……………	お好み	

ミキサー 高速１分

マスカルポーネチーズと生ハムのスープ

チーズのコクと生ハムの旨みがマッチしたさわやかなスープ。

276 kcal（1 人分）

≪ 材料（2 人分）≫

マスカルポーネチーズ……	60g	
生ハム（薄切り）……	80g	2cm 幅に切る
牛乳……………………	300mℓ	
塩コショウ……………	少々	

ミキサー
高速２分

にんじんとトマトのジュース

65 kcal
（１人分）

≪ 材料（２人分）≫

材料	分量
にんじん………	50g
トマト…………	250g
水………………	100㎖
はちみつ………	お好み
りんご酢………	お好み

≪１人分の栄養価≫

栄養素	量	単位
たんぱく質	1.1	g
脂質	0.2	g
炭水化物	16.4	g
ナトリウム	12	mg
カルシウム	16	mg
鉄	0.4	mg
葉酸	35	µg
ビタミンC	20	mg
食物繊維	1.9	g

ミキサー
高速１分

小松菜と果物のグリーンジュース

57 kcal
（１人分）

≪ 材料（２人分）≫

材料	分量
小松菜…………	50g
りんご…………	100g
キウイ…………	100g
水………………	150㎖

≪１人分の栄養価≫

栄養素	量	単位
たんぱく質	1.0	g
脂質	0.2	g
炭水化物	14.7	g
ナトリウム	5	mg
カルシウム	61	mg
鉄	0.9	mg
葉酸	48	µg
ビタミンC	46	mg
食物繊維	2.5	g

ミキサー
低速１分

アボカドとはちみつのドリンク

224 kcal
（１人分）

≪ 材料（２人分）≫

アボカド………	100g
牛乳……………	300㎖
はちみつ………	お好み
レモン果汁……	お好み

≪１人分の栄養価≫

たんぱく質	6.2	g
脂質	15.1	g
炭水化物	18.7	g
ナトリウム	66	mg
カルシウム	170	mg
鉄	0.4	mg
葉酸	51	μg
ビタミンＣ	12	mg
食物繊維	2.7	g

ブルーベリーのヨーグルトドリンク

129 kcal
（１人分）

≪ 材料（２人分）≫

ブルーベリー…	150g
バナナ…………	100g
ヨーグルト ドリンク……	150㎖

≪１人分の栄養価≫

たんぱく質	3.1	g
脂質	0.6	g
炭水化物	30.1	g
ナトリウム	38	mg
カルシウム	92	mg
鉄	0.4	mg
葉酸	23	μg
ビタミンＣ	15	mg
食物繊維	3.0	g

ミキサー
高速 30 秒

いちごとキャベツのジュース

101 kcal
（1 人分）

≪ 材料（2 人分）≫

キャベツ……　50g
いちご………100g
キウイ………　50g
ヨーグルト
　ドリンク… 200mℓ

≪ 1 人分の栄養価 ≫

栄養素	量
たんぱく質	3.9g
脂質	0.6g
炭水化物	21.1g
ナトリウム	52mg
カルシウム	138mg
鉄	0.4mg
葉酸	75μg
ビタミンC	59mg
食物繊維	1.8g

すいかとトマトのジュース

56 kcal
（1 人分）

≪ 材料（2 人分）≫

すいか………250g
トマト………100g
水……………　50mℓ

≪ 1 人分の栄養価 ≫

栄養素	量
たんぱく質	1.1g
脂質	0.2g
炭水化物	14.2g
ナトリウム	3mg
カルシウム	9mg
鉄	0.4mg
葉酸	15μg
ビタミンC	20mg
食物繊維	0.9g

ミキサー
高速 30 秒

ミックスジュース

153 kcal
（1 人分）

≪ 材料（2 人分）≫

フルーツ缶…200g
バナナ……　100g
牛乳………　100mℓ

≪ 1 人分の栄養価 ≫

栄養素	量
たんぱく質	2.7g
脂質	2.1g
炭水化物	32g
ナトリウム	24mg
カルシウム	64mg
鉄	0.5mg
葉酸	24μg
ビタミンC	17mg
食物繊維	1.3g

ミキサー
高速 30 秒

ぶどうとベリーのジュース

85 kcal（1 人分）

≪ 材料（2 人分）≫

ぶどう…………	200g
ブルーベリー…	100g
水………………	100mℓ
レモン果汁……	お好み

≪ 1 人分の栄養価 ≫

たんぱく質	0.7	g
脂質	0.2	g
炭水化物	22.6	g
ナトリウム	2	mg
カルシウム	10	mg
鉄	0.2	mg
葉酸	11	μg
ビタミンC	9	mg
食物繊維	2.2	g

ミキサー
高速 1 分

パインとオレンジのジュース

74 kcal（1 人分）

≪ 材料（2 人分）≫

グレープフルーツ……	150g
オレンジ………	100g
パイン…………	100g
水………………	50mℓ

≪ 1 人分の栄養価 ≫

たんぱく質	1.5	g
脂質	0.2	g
炭水化物	18.8	g
ナトリウム	1	mg
カルシウム	27	mg
鉄	0.3	mg
葉酸	33	μg
ビタミンC	61	mg
食物繊維	1.6	g